

Avaliação e Prescrição do Exercício

- **6 ECTS**
- **2.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Descrever os conceitos de atividade física e exercício.
- Identificar princípios do treino e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício.
- Identificar as características, capacidades, necessidades e objetivos da população alvo.
- Aplicar os protocolos de avaliação da condição física do praticante utilizando os instrumentos e técnicas disponíveis para a avaliação.
- Adquirir a capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício e estabelecer objetivos realistas para vários grupos da população;
- Conhecer os benefícios de uma vida fisicamente ativa e os estados de prontidão para a prática desportiva;
- Dominar a avaliação das capacidades motoras condicionais e os indicadores da aptidão física relacionada à saúde;
- Saber aplicar os princípios do treino desportivo na prescrição de exercício físico para diferentes populações, de forma a preservar e a promover a saúde em geral.

| Conteúdos Programáticos

1. Conceitos de atividade física informal e formal (exercício)
2. Anamnese e estratificação do risco
3. Avaliação morfológica
4. Avaliação postural
5. Avaliação do balanço energético
6. Avaliação e prescrição de Exercício
7. Prescrição de Exercício para Populações Aparentemente Saudáveis
8. Prescrição de exercício para as doenças metabólicas e cardiovasculares

9. Prescrição de Exercício na Criança e no Adulto com Obesidade
10. Prescrição Exercício para populações especiais
11. Bateria de Testes FITescola e Fullerton

| Metodologia de Ensino

Aulas teóricas e teórico-práticas, com apresentação e resolução de estudos-caso e utilização do sistema de b-learning. Com intuito de integrar o conhecimento exposto com a realidade do exercício físico, favorece-se uma participação ativa dos alunos através da apresentação de casos e problemas concretos. Sessões tutoriais promovendo a individualização do processo ensino-aprendizagem.